



居家哑铃 力量训练的硬核方式

本报记者 章丽倩

在说到居家力量训练时,有人喜欢利用自身体重来展开训练,也有人偏好柔性的弹力带。不过,作为“元老器械”之一,哑铃在力量训练中的地位却是难以撼动的——它所代表的虽非新潮流,却是最硬核的内容。

哑铃分为固定重量式和可调节重量式两种,常用于自由重量训练。选择哑铃进行力量训练时,阻力主要来源于哑铃的重量,而不同重量的练习会产生不同的训练效果。在力量训练计划中,使用者需要根据不同的训练目的,去选择适宜的练习负荷(哑铃重量)。

利用哑铃,使用者可以有针对性地锻炼上肢(肩、手臂)、下肢(腿、臀)和躯干(腰背、胸)。由于目前疫情尚未结束,大家还是以居家锻炼为主,相对缺少专业指导,为免因某些部位过度运动以致于受伤,大家在利用哑铃时得特别注意一点:同一肌群训练间隔至少48小时。而主观感受上,则以“尚且轻松”到“有点吃力”间的锻炼强度为宜。



1.平地飞鸟

目的:主要发展胸肌
要点:

- 肘关节微曲,并保持关节突起始终朝向外侧
- 下放时适当控制速度
- 收起时呼气,下放时吸气

►哑铃居家练习动作推荐(感谢上海体育科学研究所的内容支持。如果想看教学动图的话,可以在微信上搜索上海体育科学研究所旗下的公众号“科学健身加油站”。)



2.硬拉

目的:主要发展腰臀部
和大腿后群肌肉

要点:

- 两脚站立与肩同宽
- 哑铃运动轨迹始终贴近身体
- 保持腰背挺直,腹部核心收紧
- 髋关节主导运动,膝关节被动弯曲
- 推出时呼气,还原时吸气



3.俯身划船外展

目的:主要发展背阔肌、
肩胛骨肌肉、三角肌后部

要点:

- 两脚站立与肩同宽,俯身,背部保持挺直,前臂与地面垂直
- 用夹紧背部的力量带动手臂上提哑铃,外展时挺胸夹紧肩胛骨
- 提臂时呼气,外展时憋气,还原时吸气
- 向后拉时呼气,还原时吸气



4.侧蹲

目的:主要发展臀部肌肉
要点:

- 两脚分开两倍肩宽站立,手撑哑铃贴近胸口,收紧腰腹
- 重心侧移,臀部向该侧后坐,膝盖朝向脚尖方向,蹲至大腿与地面平行,稍作停顿
- 臀部发力蹲起,至起始站立位置
- 蹲下时吸气,蹲起时呼气



5.侧平举

目的:主要发展肩部三角
肌前部

要点:

- 两脚站立与肩同宽,双手对握哑铃
- 手臂举至肘关节与双肩同高
- 以肩部为轴心,整个手臂与哑铃成为一个整体,做圆弧运动
- 下放时双臂缓慢往里合,而不是直接下落
- 上举哑铃呼气,下放吸气



6.上举箭步蹲

目的:主要发展臀部和
大腿后群肌肉

要点:

- 身体直立,双臂上举哑铃,收紧腰腹
- 向前弓箭步,上身保持挺直,双腿膝关节屈曲约90°
- 下蹲时吸气,站立时呼气

限量版《爱你 直到世界尽头》 申花冠军纪念册火爆销售

手提袋

套装
328元

海报筒

纪念册

台历

效果示意图,以实物为准。

《爱你 直到世界尽头》套装

- 限量版申花冠军纪念册一本
- 五款特制巨幅海报,每本纪念册随机附赠一款,包装于海报筒内
- 2020年申花精美台历
- 专属申花手提袋

限量供应 欲购从速

在线购买

- 微信扫码下方二维码,支付全款(328元×你想购买的数量),填写姓名、电话、地址、邮编等信息。
- 购买纪念册后,我们会在第一时间安排快递寄送(顺丰到付)。

现场购买

- 工作日(9:30-17:30)前往上海市威海路755号38楼《东方体育日报》购买。
- 联系电话:021-62476156 13501600171



扫描左图二维码,
进入纪念册预购页面。

东方体育日报